

*Весёлые старты:
«Папы и дочки,
мамы и сыночки»*



Весёлые старты: «Папы и дочка, мамы и сыночки».

Цель: повышение интереса к физической культуре, приобщение семьи к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закреплять ранее разученные навыки: бег на скорость, прыжки через скакалку, попаданий в цель.
2. Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.
3. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

Оборудование: конусы; обручи ; мячи и 2 корзины; палки деревянные; канат; одеяла; воздушные шары; ложки; лимонад; стаканчики и трубочки; медали и сладкие призы.

Дети и родители входят в зал под музыку, выстраиваются в одну шеренгу.

I. Ведущий: Внимание! Внимание! Говорит и показывает спортивный зал детского сада «Родничок». Сегодня здесь проходят соревнования, необычные от других отличные – «Папы и дочка, мамы и сыночки!», в которых примут участие наши шустрые дети и любимые родители. Поприветствуем участников соревнований:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно!
Только надо знать, как здоровым стать!

1-й ребёнок:

Родители – народ такой,
На занятость спешат сослаться.
Но мы-то знаем: они не правы
Всем надо спортом заниматься!
В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом не разлучен.
Проживёшь 100 лет – вот и весь секрет!

2-й ребёнок:

Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей, будешь здоровей!
Кто с зарядкой дружит смело,
Тот с утра прогонит лень.

Будет сильный и умелый,
и весёлый целый день!

3-й ребёнок:

Спорт – ребята, всем нам нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник! Спорт – здоровье!
спорт – игра! Физкульт – УРА!!! (все вместе).

Ведущий: как на всех соревнованиях, у нас будут – жюри, участники соревнований, болельщики и группа поддержки. Просим болельщиков занять свои места, а участникам предстоитделиться на команды (деление происходит при помощи раз резных картинок, выбирают капитана и название команды).

II. Представление жюри.

Ведущий:

Вашу находчивость и смекалку
Будет оценивать жюри.
Пусть оно весь ход сраженья
За командами следит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит!

Представляем председателя жюри –
Члены жюри –

III. Разминку для команд проводит ведущий (ведущие)

Упражненье «Паровозик»:

Паровоз – вагоны возит,
- Пых - пых, чух- чух.
Еле переводит дух.

Упражнение второе,
Называют «Петушком».
Правой, левою рукою,
Помашу я, как крылом.

Упражненье впереди,
Сделай и не упади.

Задери повыше ножки,
Под коленкой бей в ладошки!

«Неваляшка» - успокоюсь,
Руки я кладу на пояс.
Вправо-влево наклоняюсь,
Покачавшись, выпрямляюсь!
Продолжается зарядка.
Упражнение «Лошадка».
Я, как лучший конник в мире,
Мчусь галопом по квартире!

Я вспотел – лоб, шея в каплях,
Заряжаюсь дальше – «Цапля».
Цапля бродит по болоту,
Не нужны совсем ей боты.

Ведущий: *считаю наши семейные весёлые старты открытыми!*

Делу время, час забаве.
Команда (название команды), направо!
Рядом - (название команды), становись!
Состязанья начались!!!
Желаем всем успеха!!!

IV. Эстафеты.

Первая эстафета – «Сороконожка»:

Первый участник бежит до ориентира, оббегает его, возвращается, берёт следующего игрока за руку и с ним оббегает ориентир и возвращается, они берут следующего и т.д., при этом игроки должны держаться крепко за руки и не разрывать цепочку.

Ведущий: Молодцы! А теперь посмотрим, как взрослые умеют ладить с детьми.

Вторая эстафета: «Проскочи в обруч»:

Пара (родитель и ребёнок) берёт обруч, надевает на себя, выпрыгивают из него, снова надевают и т.д..

Ведущий: Молодцы! А теперь проверим Вас на ловкость!

Третья эстафета «Удержи равновесие»:

Каждая команда получает по три кубика. Кубики поставить один на один, вместе с ребёнком взяться за нижний кубик, пронести по всему маршруту и вернуться назад

Ведущий: Молодцы! А теперь проверим, какая команда самая быстрая!

Четвёртая эстафета: «Кто больше соберёт мячей» (только для родителей):

Родители обеих команд должны собрать в кабину, как можно больше мячей, разбросанных на полу.

Ведущий: Молодцы! Но я вижу, что Вы немного устали. Давайте отдохнём и проведём конкурс на смекалку.

V. Конкурс «Мудрости – премудрости».

Ведущий: предлагаю командам отгадать загадки.

1. Для первой команды:

Сколько орехов в пустом стакане?

2. В январе расцвели три розы и две ромашки. Сколько цветов расцвело всего?

3. В поле стояло два трактора, три пахали землю. Сколько тракторов было на поле?

1. Для второй команды:

В пруду плавало семь уток, три нырнуло под воду. Сколько уток плавало в пруду.

2. Из какой посуды нельзя ничего съесть?

3. Под каким кустом во время дождя прячется заяц?

Ведущий: Вот и закончилась наша интеллектуальная разминка, продолжим спортивные состязания:

Теперь беритесь за канат,
Кто сильнее из ребят?
Тот, кто перетянет,
Самым сильным станет!!!

VI. Продолжение состязаний.

Пятая эстафета: «Кто сильнее?»

Перетягивание каната (для детей).

Шестая эстафета «Прокати на одеяле»:

Ребёнок салится на одеяло, а родитель берёт одеяло за два края и везёт ребёнка до ориентира, оббегает его и возвращается к команде и т.д..

Ведущий: Молодцы, не забыли зимних забав, а теперь отгадайте загадку

Выпуча глаза, сидит,
Не по-русски говорит,
Родилась в воде, а живет на земле (лягушка).

Седьмая эстафета: «Лягушка – путешественница»:

Двое родителей держат толстую деревянную палку, за которую ребёнок держится двумя руками и поджимает ноги; по сигналу родители бегом переносят своих «детей-лягушат» в новое болото (в этой эстафете необходимо подстраховывать детей).

Ведущий: Молодцы! Какие храбрые «лягушата», не побоялись пролететь на необычном летательном аппарате!

VII. Мне кажется, что наши болельщики немного загрустили, давайте им тоже предложим эстафету: «Пронеси воздушный шар в ложке».

Болельщики делятся на две команды, им необходимо в ложке пронести воздушный шар до ориентира и обратно.

Ведущий: Посмотрите, какие молодцы наши болельщики! Как хорошо они справились с заданием – это надёжный резерв наших спортсменов. Спасибо Вам, проходите на свои места, а мы продолжим наши состязания.

Восьмая эстафета «Лимонад в кружке»:

На стол выставляется разнос с кружками, в которых налит лимонад. Каждому

участнику дают трубочку для коктейля, он подбегает к столику, выпивает лимонад и возвращается к своей команде (только для детей).

Ведущий: Молодцы ребяташки – девчонки и мальчишки! А теперь эстафета, для родителей.

Девятая эстафета «Мумия»:

От каждой команды приглашают по двое участников. Один участник на скорость должен обмотать своего напарника туалетной бумагой.

Ведущий: Молодцы, все хорошо справились с заданием. Мы попросим жюри подвести итоги состязания. А пока жюри ведёт подсчёт, девчонки и мальчишки, а так же их родители, потанцевать все вместе, сегодня не хотите ли? Приглашаем всех на танец «Буги – Буги»!

VII. Жюри объявляет итоги.

VIII. Ведущий: Уважаемые участники состязаний, а также болельщики, торжественное вручение наград и призов поручаем председателю жюри.

Ведущий: Вот и подошёл к концу наш праздник. Мы желаем Вам всем здоровья и успехов во всё!!! До новых встреч!!!

Под музыку участники покидают спортивный зал.